

10 pasos para la salud mental



Aceptate a ti mismo



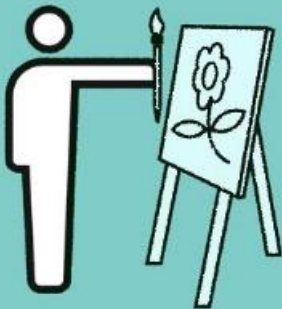
Mantenete activo



Aprende cosas nuevas



Forma parte de algo



Se creativo



Habla del tema



Relajate



Pide ayuda



Mantenete en contacto



Cree en ti